# أضرار الألعاب الإلكترونية

◄كانت الدمى المحشوة هي الألعاب المفضلة لدى الأطفال منذ قديم الزمان، ومع التطوّر الذي يعيش فيه الإنسان، تبدلت اهتماماته ومتطلباته، فأصبحت الألعاب الإلكترونية التي يمكن الحصول عليها إمّا عن طريق التطبيقات التي يسهل تحميلها على الهواتف الذكية أو المحملة على الأقراص الإلكترونية المضغوطة هي المفضلة عند الأطفال تحديداً، إضافة إلى الكبار من كلا الجنسين، وسنقوم خلال هذا المقال بتقديم أبرز أضرار الألعاب الإلكترونية على الأطفال خاصّةً وفوائدها بالتفصيل.

هناك الكثير من الأضرار والمخاطر التي قد يتعرّض لها الطفل جراء قضاء الكثير من الوقت في اللعب بالألعاب الإلكترونية ومن أبرزها ما يلي:

الأضرار الصحية:

- الإصابة بالصداع.
- الشعور بالتعب والإجهاد.
- الإحساس بالإرهاق.
- الإصابة بمرض .
- الإصابة بتشنجات في عضلات الرقبة.

- الشعور بمجموعة من الآلام بمنطقة الأكتاف والظهر.

- حدوث مشاكل وأضرار في فقرات العمود الفقري التي تصل ما بين الرقبة والظهر.

- الإصابة بأمراض في الجهاز التناسلي.

- التعرّض لمشاكل متعلقة في التركيز الذهني.

- حدوث خلل في نشاط الذاكرة وضعفها للمدى الطويل.

- حدوث مشاكل في النظر مثل ضعف النظر.

- تعرّض المخ وأعصابه لمشاكل صحّية مختلفة مثل: خمول الدماغ.

- الإصابة بمشكلة السمنة نتيجة عدم الحركة.

- الإصابة بمرض الصرع.

- التعرّض لمشاكل واضطرابات النوم.

- الإصابة بمشاكل في الأذن جراء الصوت العالي مثل فقدان السمع.

- الإصابة بالتهابات الصدر والمفاصل والعظام جراء الأشعة الكهرومغناطيسية الضارة.

الأضرار النفسية والاجتماعية:

- التراجع في التحصيل الدراسي والرسوب.

- العزلة الاجتماعية والابتعاد عن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه.

- الإصابة بمرض التوحد.

- تحوّل شخصية الطفل إلى الشخصية العدوانية.

- الإصابة بمرض الاكتئاب.

- الإصابة بمشكلة أحلام اليقظة وسببها التفكير المستمر باللعبة الإلكترونية.

- إصابة الطفل بمشكلة الإدمان على الألعاب الإلكترونية والتي تؤدّي إلى وقوعه في دائرة الضغط النفسي والتوتر المستمر ذات التأثير السلبي على صحّته وعلى حياته الاجتماعية ودراسته.

فوائد الألعاب الإلكترونية

بالرغم من أضرار الألعاب الإلكترونية إلّا أنّ لها بعض الفوائد التي يمكن الحصول عليها أهمّها ما يلي:

- تقوية النشاط الذهني والفكري جراء التفكير في حل الألغاز التي تساعد في تخطي عقبات اللعبة.

- تعمل الألعاب الإلكترونية في رفع معدلات الذكاء عند التفكير في حل لغز اللعبة.

نصائح للتقليل من أضرار الألعاب الإلكترونية

- توعية الطفل من قبل الأهل عن الأضرار الناجمة عن الاستخدام المستمر للألعاب الإلكترونية على مدار اليوم.

- يجب على الأهل استعمال أسلوب الحوار في تقليل ساعات اللعب في حال إصابة الطفل بالإدمان عليها والابتعاد عن الترهيب والضرب.

- يجب على الأهل تحديد أوقات معينة للسماح لطفلهم باللعب بالألعاب الإلكترونية.►